



# 保健だより

3月号



令和6年3月21日(木) No.11  
明和県央高等学校 保健室

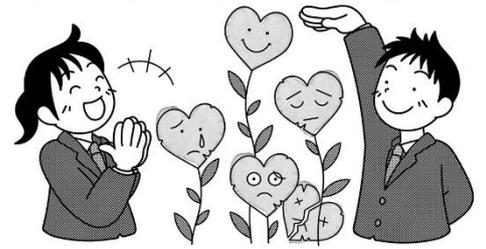


今のクラスで過ごすのも、残りわずかですね。今年度はどんな1年でしたか？保健室から皆さんを見てみると、【多くの悩みを抱えながらも前へ進もうと頑張った】、そんな1年だったのではないかと感じます。しかし、頑張りすぎていて少し心配になる時もあります。周りばかり気にするのではなく、自分自身もしっかりと見てあげてくださいね。

さて、これから始まる春休みでは、自分と向き合う時間も作りましょう。今年1年で成長できたところは認め、反省するところがあれば作戦を立てて次に活かす準備をする。そのような春休みを過ごして、前向きな気持ちで4月をスタートできたら良いですね。

始業式、素敵な笑顔の皆さんと会えることを、楽しみにしています。

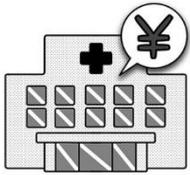
楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる財産なんだよ。

日本スポーツ振興センター

## 災害共済給付金



申請者数 **57** 人

まだ手続きしていない人はお早めに！

学校管理下での怪我や病気で医療機関を受診した場合、「災害共済給付制度」がご利用できます。

まだ手続きがお済みでない場合やご質問等ありましたら、学校（保健室）までお問い合わせください。

※怪我等の発生から2年以内に申請をお願いします。

未受診の生徒は、  
今年度中に  
治療を済ませましょう！

春休み期間も  
自分の目標をもって  
過ごしましょう！

リラックスする時間も  
大切に！

## 春休みの過ごし方

**は** 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



**る** ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。



**や** やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



**あ** ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



**み** 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



# 3月の「〇〇の日」

## ① 3月3日【耳の日】



普段、大きな音で音楽を聴いたり、長時間続けて聴いたりしていませんか？自分の耳について意識することは少ないと思いますが、日常生活の何気ない行動が耳の負担になっていることもあります。

イヤホンやヘッドホンを使用する場所・使用方法を、もう一度見直してみましょう。

安全に、そして周りの人への配慮も忘れずに使用出来たら良いですね。



### 大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



耳の治療は早めが一番です。

音が聞こえにくい・耳鳴りがする・めまいがする・耳が痛むなどの症状がある時には、なるべく早く耳鼻科へ相談しましょう！



## ② 3月9日【ありがとうを届ける日】



サンキュー！ 「ありがとう」の言葉、しっかり相手に伝えていますか？ありがたい、うれしいと思っても、言葉にしなければ相手には伝わりません。

関係性が近い相手ほど、恥ずかしさから素直に伝えられないこともあります。たった一言が人間関係をより良くすることもあります。素直に自分の思いを伝える第一歩として、「ありがとう」を伝えてみては？

また、自分に対しても「いつも頑張ってくれてありがとう」と伝えられたらいいですね。

身近な人だからこそ

